ВАША НОВАЯ СОВРЕМЕННАЯ КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

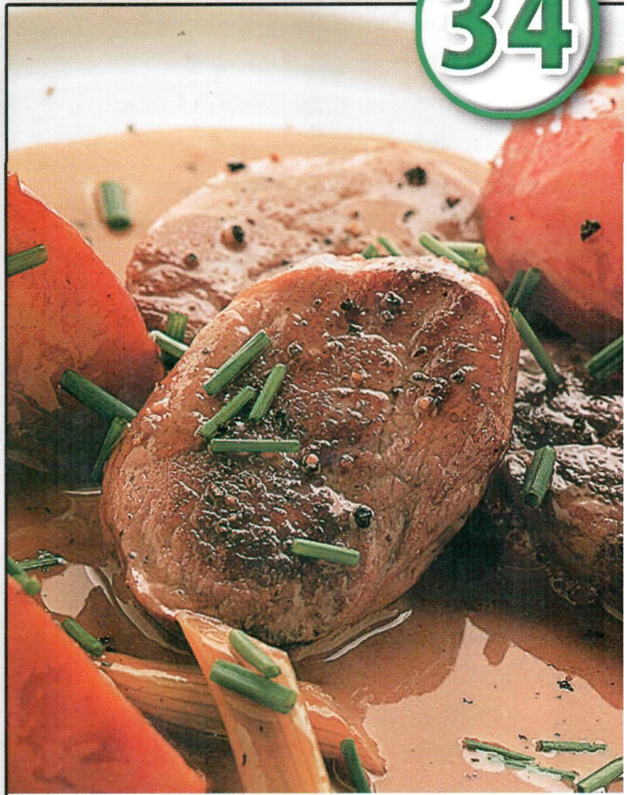
Рекомендуемая цена: 59 руб. • 7.95 грн. • 180 тг.

Вкусно и легко

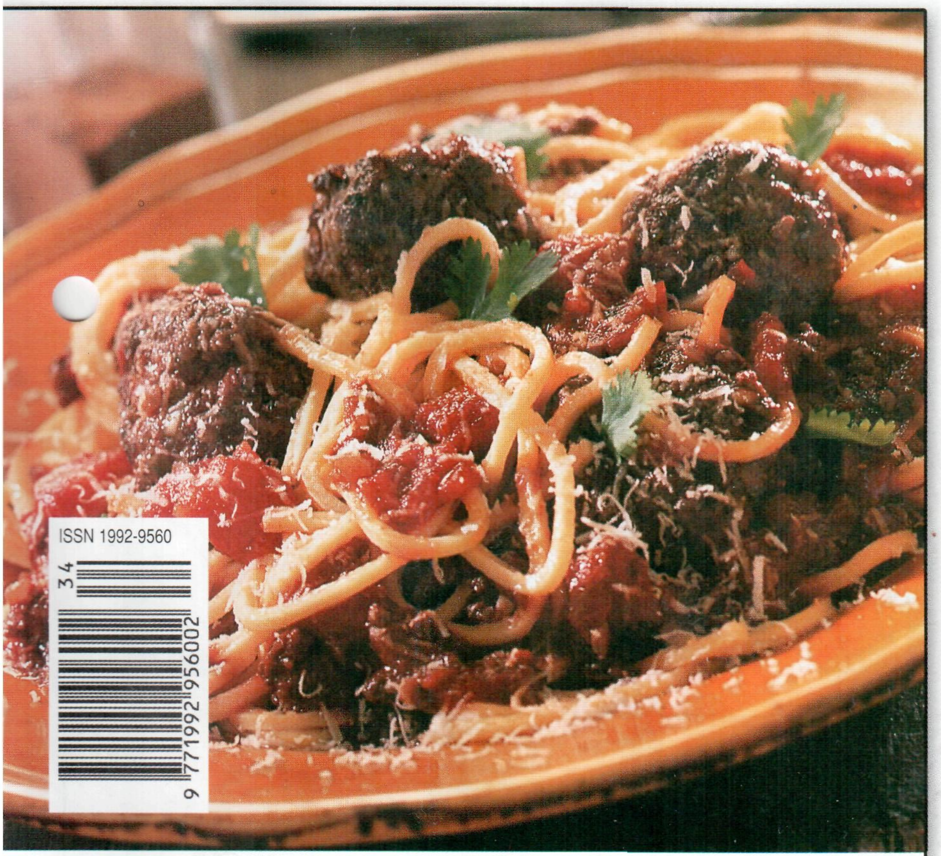
ВЫПУСК 34



Стейки из индюшатины



Свинина с яблоками



ISSN 1992-9560

Спагетти болоньезе



Испанские чуррос

АППЕТИТНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ РОДНЫХ И ДРУЗЕЙ

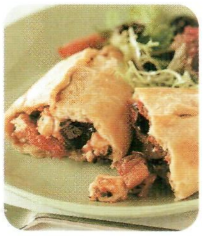


ВкусноИлегко 34

Содержание

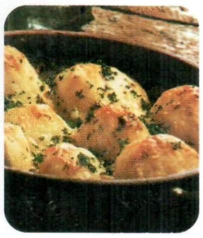
СУПЫ, ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

133 Паштет из рыбного ассорти
133 Цветной салат из пасты
134 Крокеты с грецкими орехами
134 Австрийский яблочный суп
135 Пирожки с фетой и маслинами
136 Суп с пореем и перловой крупой
136 Салат из груш и свеклы



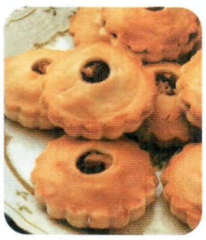
ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

199 Индюшатина с суккоташем из белой фасоли
200 Свинина с яблоками в горчично-медовом соусе
200 Нежная баранина карри
201 Печень с цветной капустой
201 Утятина в апельсиновом соусе
202 Запеченная картошка с сыром
202 Спагетти болоньезе с фрикадельками
203 Буженина с финиками
203 Жареный сельдерей с миндалем
204 Пирог с капустой и яйцом
204 Печеные рыбные «пальчики»



ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

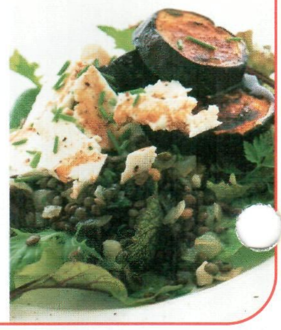
133 Клубничный торт-мороженое
133 Тарталетки с яблоком и кишмишем
134 Сметанный флан с абрикосовым соусом
134 Чайный компот с сухофруктами и орехами
135 Испанские чуррос с горячим шоколадом
136 Двойные печенья с джемом
136 Мини-караваи



ИСКУСНЫЙ ПОВАР

Бобовые

Бобовыми называют многочисленные сорта фасоли, гороха и чечевицы. Они могут соперничать с мясом по количеству белка, поэтому эти продукты незаменимы в рационе вегетарианцев. Мы расскажем вам о правильной подготовке, замачивании и кулинарной обработке бобовых.



МЕНЮ

Обед с дичью

- Консоме с копченой лососиной
- Тетерева с яблоками
- Персики с сырным кремом

ПЛЮС графики, советы по приготовлению, рецепты гарниров и оригинальные идеи о декорировании кушаний.



В 35-м ВЫПУСКЕ

- Рыбные котлетки с яйцом-пашот
- Курятина с фенхелем в томатном соусе
- Торт «Тысяча листьев»



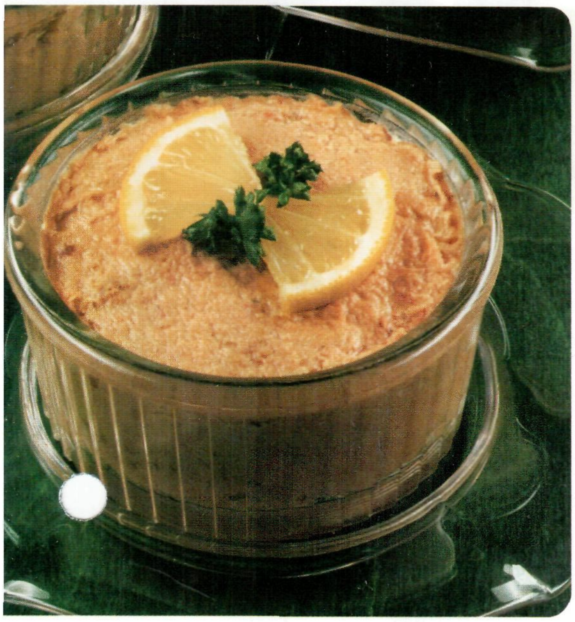
«Вкусно и легко» 34
Россия
Свидетельство о регистрации
Федеральной службы по надзору законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия Российской Федерации ФС77-27155 от 16.02. 2007 г.
Учредитель и издатель:
ООО «ДжИ Фаббри Эдишинз»
Адрес издателя и редакции:
109147, г. Москва, ул. Воронцовская, д. 35б, корп. 2; офис 215;
тел.: (495) 911-61-08, **факс:** (495) 911-61-09,
e-mail: fabbri@primaeditore.com
Главный редактор: Мартин Медрано

Распространение:
ЗАО «Издательский дом «Бурда»;
тел. (095) 797-45-60.
Рекомендуемая цена: 59 руб.
Украина
Свидетельство о регистрации печатного средства массовой информации
Министерством юстиции Украины КВ № 12237-1121Р от 24.01.2007 г.
Учредитель и издатель:
ООО «Джі І Фаббрі Едішенз»
Адрес издателя и редакции:
01030, г. Киев, ул. Б. Хмельницкого, 30/10, оф. 21
тел./факс: (044) 239-73-04
e-mail: dane@primaeditore.com

Адрес для писем:
01054, г. Киев, а/я 84
Главный редактор: Андрей Сапожников
Рекомендуемая цена: 7.95 грн.
Казахстан
Распространение:
ЗАО «Бурда Алатау Пресс», Алматы; тел.: (107-7273) 79-24-37.
Рекомендуема цена: 180 тг.
Республика Беларусь
Импортер и дистрибьютор в РБ
УП «РЭМ-ИНФО», 220037, РБ, г. Минск, переулок Козлова, д. 7г; тел. (017) 297-92-75.
Отпечатано в типографии «Юнивест Принт» (г. Киев, ул. Дмитриевская, 44б)
Тираж: 20.000 экз.

Паштет из рыбного ассорти

Нежнейший паштет из тунца и скумбрии с чесноком и лимоном



НА 4 ПЕРСОНЫ
Время подготовки: 10 мин. + охлаждение
Время приготовления: нет
Кол-во калорий – 320 в порции
Жир – 20 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
175 г консервированного тунца в масле
125 г консервированной скумбрии в масле
50 г сливочного масла (растопить и остудить)
1 истолченный зубок чеснока
измельченная на терке цедра 1 лимона + 1 ст. л. сока
1 ст. л. нежирных сливок
кусочки лимона и петрушка для украшения (дополнительно)
тосты для подачи

1 Разомните в ступке консервированную рыбу с маслом. Добавьте растопленное сливочное масло, чеснок, цедру и сок лимона. Разотрите пестиком в однородную массу. Подмешайте сливки, посолите и поперчите.

2 Разложите по пиалам, накройте и охлаждайте 2 ч. Украсьте лимоном и петрушкой. Подавайте с горячими тостами.

...или попробуйте так
Тунец и скумбрию замените другой консервированной рыбой: лососем, сардинами, шпротами.

Цветной салат из пасты

НА 4 ПЕРСОНЫ
Время подготовки: 30 мин.
Время приготовления: 10 мин.
Кол-во калорий – 595 в порции
Жир – 40 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
45 г консервированных анчоусов (маринад слить)
50 мл молока
250 г белой или желтой пасты
225 г твердого сыра (нарезать кубиками)
2 помидора (очистить и нарезать толстыми кусочками)
2 черешка сельдерея (нарезать)
8 маслин (разрезать пополам и удалить косточки)
2 ст. л. тертого твердого сыра с выраженным ароматом

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:
3 ст. л. растительного масла
1 ст. л. уксуса
½ ч. л. горчицы

1 Замочите анчоусы в молоке на 20 мин. Отварите пасту в подсоленном кипятке, следуя инструкции производителя. Слейте жидкость, промойте изделия под проточной водой, чтобы удалить излишки крахмала.

2 Для заправки. Смешайте в бутылочке с крышечкой масло с уксусом, горчицей, посолите и поперчите.

3 Слейте с анчоусов молоко, обсушите их. Положите пасту в большую салатницу, добавьте анчоусы, кубики сыра, помидоры, сельдерей, маслины. Полейте заправкой и осторожно перемешайте. Посыпьте тертым сыром и подавайте.

совет мастера
Не переваривайте пасту, иначе салат будет тяжелым и влажным.



Крокеты с грецкими орехами

Эти аппетитные шарики могут служить закуской или легким основным блюдом

ВЫХОД: 16 ШТУК

Время подготовки: 35 мин.
Время приготовления: 15 мин.
Кол-во калорий – 115 в изделии
Жир – 10 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

100 г грецких орехов (очень мелко порубить)
75 г крошек белого хлеба
1/2 измельченной на терке луковицы
50 г твердого сыра (измельчить на терке)
1 ст. л. свежей рубленой или 1 ч. л. сушеной петрушки
1 крупное яйцо (слегка взбить)
1–2 ст. л. молока
250 г шпината
150 мл сметаны
мускатный орех по вкусу
2 ст. л. растительного масла

1 Смешайте рубленые орехи с хлебными крошками, луком, сыром, петрушкой, поперчите и посолите по вкусу. Введите яйцо и молоко, чтобы получился однородный фарш. Сформуйте 16 шариков.

2 Для соуса. Промойте шпинат и положите еще влажным в кастрюлю. Потомите под крышкой на среднем огне 1–2 мин., чтобы листья стали мягче, откиньте их на дуршлаг и тщательно отожмите жидкость. Нарежьте шпинат. Положите в кастрюлю, добавьте сметану, приправьте солью, перцем и мускатным орехом. Отставьте.

3 Нагрейте на большой сковороде масло. Жарьте крокеты около 10 мин. до золотистого цвета.

4 Разогрейте шпинатный соус, не доводя его до кипения. Подавайте крокеты на подогретом блюде с соусником в центре.



Австрийский яблочный суп

Сливочный суп-крем подают как горячим, так и холодным

НА 6 ПЕРСОН

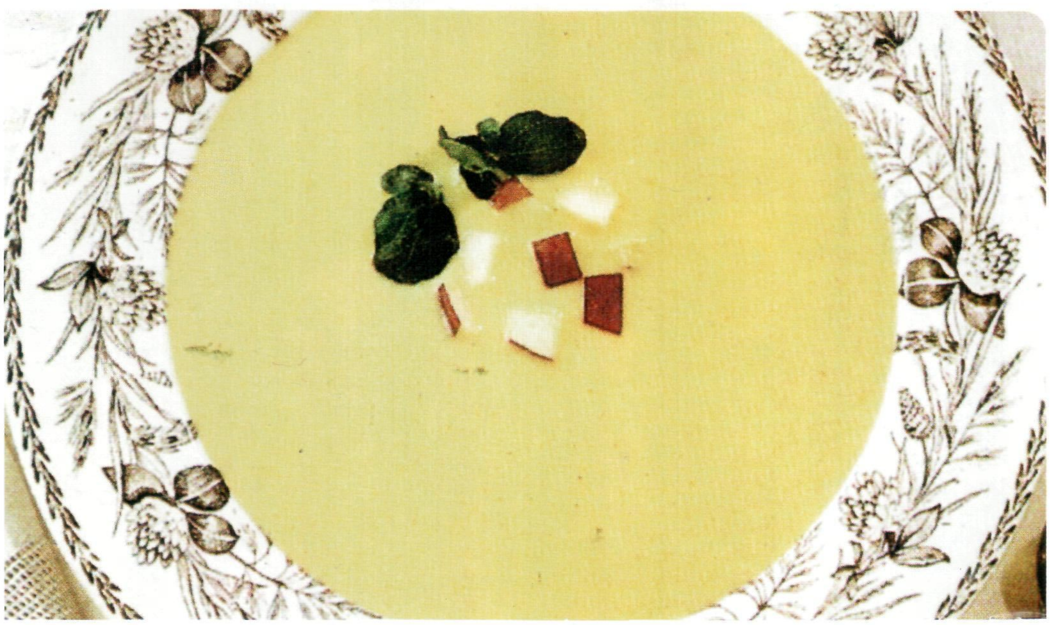
Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 30 мин.
Кол-во калорий – 240 в порции
Жир – 19 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 ст. л. растительного масла
1 рубленая луковица
2 ч. л. карри
1 ст. л. крахмала
2 яблока (очистить от кожуры, вырезать семенную коробочку и нарезать плоды кубиками)
600 мл овощного бульона
25 г сахара
измельченная на терке цедра и сок 1 лимона
2 желтка
150 мл жирных сливок

ДЛЯ УКРАШЕНИЯ:

1 яблоко (очистить кожуру, вырезать семенную коробочку, нарезать плод кубиками и сбрызнуть лимоном)
веточки кресс-салата



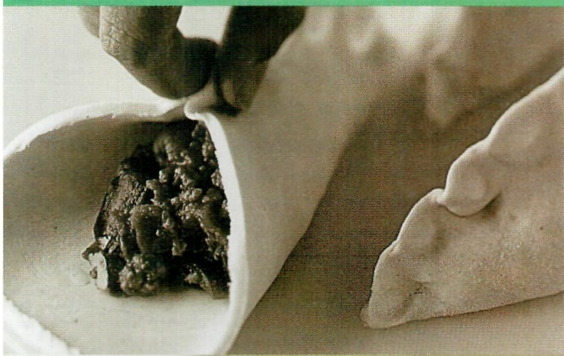
1 Нагрейте в кастрюле масло и обжарьте лук до прозрачности. Введите карри и крахмал, пассеруйте 2 мин., постоянно размешивая. Добавьте яблоки и бульон.

2 Доведите до кипения, постоянно размешивая, пока суп не загустеет. Подмешайте сахар, цедру и сок лимона, приправьте по вкусу. Варите кушанье 20 мин.

3 Дайте слегка остыть, после чего протрите через сито. Разотрите желтки со сливками и введите в суп. Разогрейте на слабом огне, не давая кушанью кипеть. Подавайте суп горячим, украсив кусочками яблок и кресс-салатом.

...или попробуйте так

Суп можно подать и холодным. Сначала его необходимо остудить, затем – охладить. Кстати, кушанье можно сделать и грушевым, только в таком случае нужно уменьшить или исключить сахар.



Пирожки с фетой и маслинами

Испеките эти средиземноморские пирожки для пикника или для ланча



ВЫХОД: 8 ШТУК

Время подготовки: 40 мин. + охлаждение
Время приготовления: 50 мин.
Кол-во калорий – 480 в изделии
Жир – 32 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 ст. л. растительного масла
1 мелкорубленая луковица
1 небольшой баклажан (нарезать кусочками)
1 крупный зубок чеснока (нарезать)
200 г консервированных помидоров (нарезать)
1 ст. л. томатной пасты
50 г маслин (разрезать пополам и удалить косточки)
2 ст. л. свежей рубленой или 2 ч. л. сушеной петрушки
150 г феты (нарезать)
салат для подачи (дополнительно)

ДЛЯ ТЕСТА:

400 г муки + для посыпки
100 г охлажденного твердого растительного жира (нарезать кубиками)
100 г охлажденного сливочного масла кубиками
4 ст. л. холодной воды + при необходимости
1 яйцо (взбить)

1 Для теста. Просейте муку с солью. Добавьте жир и масло, разотрите пальцами в мелкие крошки.

2 Сбрызните водой и перемешайте ножом. Соберите крошки рукой в шар. Оберните пищевой пленкой и охлаждайте 30 мин.

3 Нагрейте на сковороде масло и обжарьте лук (3–4 мин.). Добавьте баклажан, жарьте его 4 мин. – до золотистого цвета. Положите чеснок и жарьте еще 1 мин.

4 Введите помидоры и томатную пасту. Доведите до кипения и уменьшите огонь. Тушите 10 мин. – до загустения. Снимите с огня, подмешайте маслины и петрушку. Приправьте и оставьте остывать. Введите фету. Разогрейте духовку до 200°C, смажьте маслом большой противень.

5 Раскатайте тесто на посыпанной мукой поверхности в пласт толщиной чуть меньше 0,5 см. При помощи маленькой тарелки вырежьте из теста 8 кругов диаметром 15 см. Положите в центр каждого немного начинки, смажьте тестяные края яйцом и соедините их над овощной смесью.

6 Переложите на противень, смажьте оставшимся яйцом. Сделайте в центре каждого пирожка отверстие для выхода пара. Пеките 20–25 мин. – до золотистого цвета. Подавайте горячими или холодными, при желании – с салатом.

совет мастера

Начинки не следует класть слишком много – по краю теста должен оставаться достаточно широкий бортик, иначе тестяные края плохо соединятся и пирожки лопнут.

Суп с пореем и перловой крупой

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 1 ч
Кол-во калорий – 345 в порции
Жир – 14 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

1 ст. л. растительного масла
1 маленькая луковица (порубить)
4 порея (нарезать кольцами)
2 моркови (нарезать)
400 г консервированных помидоров
600 мл овощного бульона или воды
50 г перловой крупы
1/2 ч. л. смеси сушеной зелени
1 лавровый лист
215 г белой консервированной фасоли (жидкость слить)

ДЛЯ СЫРНЫХ ТОСТОВ:

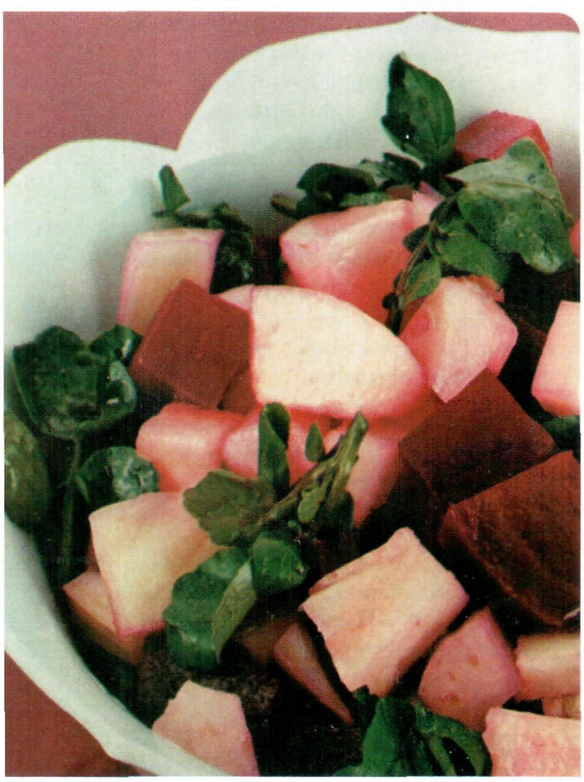
25 г сливочного масла
4 ломтика багета толщиной 2 см
1 зубок чеснока (разрезать пополам)
50 г тертого твердого сыра

1 Нагрейте масло. Обжарьте лук, порей и морковь (3–4 мин.). Введите помидоры с соком, бульон или воду. Положите крупу, зелень, лавровый лист, приправьте по вкусу. Доведите, помешивая, до кипения. Уменьшите огонь и варите суп под крышкой 50 мин.: крупа должна развариться. Удалите лавровый лист, положите фасоль, разогрейте кушанье. При необходимости приправьте его.

2 Разогрейте сливочное масло. Обжарьте хлеб на сильном огне до золотистого цвета с обеих сторон. Выложите из сковороды, промокните жир на бумажных полотенцах, отставьте остывать.

3 Разогрейте гриль. Натрите жареный хлеб с обеих сторон чесноком. Вдавите на одну сторону тостов тертый сыр, разогрейте под грилем до его пузырения. Разлейте суп по теплым тарелкам, положите на каждую порцию по тосту и сразу же подавайте.

Салат из груш и свеклы



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 25 мин. + охлаждение
Время приготовления: нет (кроме варки свеклы)
Кол-во калорий – 65 в порции
Жир – 3 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

измельченная цедра и сок 1/2 лимона
1 ст. л. натурального йогурта
1 ст. л. растительного масла
1 ч. л. меда
1/2 ч. л. уксуса
2 груши
1 отварная свекла (очистить и нарезать кубиками по 1 см)
1/2 нарезанного клубня фенхеля (дополнительно)
горсть кресс-салата

1 Для заправки. В большой миске смешайте сок и цедру лимона, йогурт, масло, мед и уксус. Приправьте по вкусу солью и перцем.

2 Очистите груши от кожуры, вырежьте семенные коробочки и нарежьте мякоть кубиками. Положите в заправку со свеклой и фенхелем. Аккуратно перемешайте, чтобы ингредиенты покрылись заправкой.

3 Перед подачей порвите листочки кресс-салата, удаляя стебли, и введите в салат. Переложите закуску в салатницу.

...или попробуйте так

Груши можно заменить яблоками. Если анисовый аромат фенхеля вам не очень нравится, возьмите сельдерей.



Индюшатина с суккоташем из белой фасоли

Сочные маринованные стейки из мяса индейки с овощным рагу на гарнир



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин. + маринование
Время приготовления: 50 мин.
Кол-во калорий – 780 в порции
Жир – 46 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 4 стейка из грудки индейки
- 6 ст. л. растительного масла
- 2 ст. л. свежей рубленой или 2 ч. л. сушеной зелени, например розмарина, тимьяна или орегано
- 1 мелкорубленый зубок чеснока

ДЛЯ СУККОТАША:

- 125 г бекона, нарезанного мелкими полосками
- 1 ст. л. растительного масла
- 1 маленькая рубленая луковица
- 150 мл куриного бульона
- 800 г консервированной белой фасоли (слить жидкость и промыть)
- 150 г консервированной сладкой кукурузы (слить жидкость)
- 4 ст. л. жирных сливок
- 2 ст. л. свежей рубленой или 1 ч. л. сушеной петрушки

1 Положите стейки в неглубокую широкую емкость. Смешайте масло с зеленью, чесноком и приправьте. Полейте полученным маринадом стейки. Накройте и поставьте на полку холодильника на 2 ч, перевернув мясо один или два раза.

2 Для суккоташа. Обжарьте бекон до коричневого цвета. Влейте масло, положите лук. Жарьте 5 мин., пока он не станет мягким. Введите бульон. Доведите до кипения, уменьшите огонь и тушите без крышки 30 мин. Положите фасоль, кукурузу, влейте сливки и готовьте еще 5 мин. Подмешайте петрушку.

3 Нагрейте большую сковороду на среднем огне. Выложите мясо из маринада и обжарьте: по 4 мин. с обеих сторон. Разложите суккоташ по 4 подогретым тарелкам. Положите сверху стейки и подавайте.

совет мастера

Суккоташ – блюдо североамериканских индейцев из тушеных бобов со сладкой кукурузой в сливочном соусе. В США рагу обычно готовят из крупной фасоли сорта лима, Вы можете для этого кушанья также использовать белую консервированную фасоль.

Свинина с яблоками в горчично-медовом соусе

Жареная свиная вырезка с дольками яблок и зеленым луком – изысканная простота



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 25 мин.
Кол-во калорий – 260 в порции
Жир – 14 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

25 г сливочного масла + для жарения
350 г свиного филе (нарезать ломтиками)
4 разрезанных пополам стебля зеленого лука + рубленый лук для украшения
2 яблока (вырезать семенные коробочки и нарезать дольками)
210 мл яблочного сока
2 ч. л. уксуса
1 ч. л. горчицы
2 ч. л. меда
4 ст. л. нежирных сливок

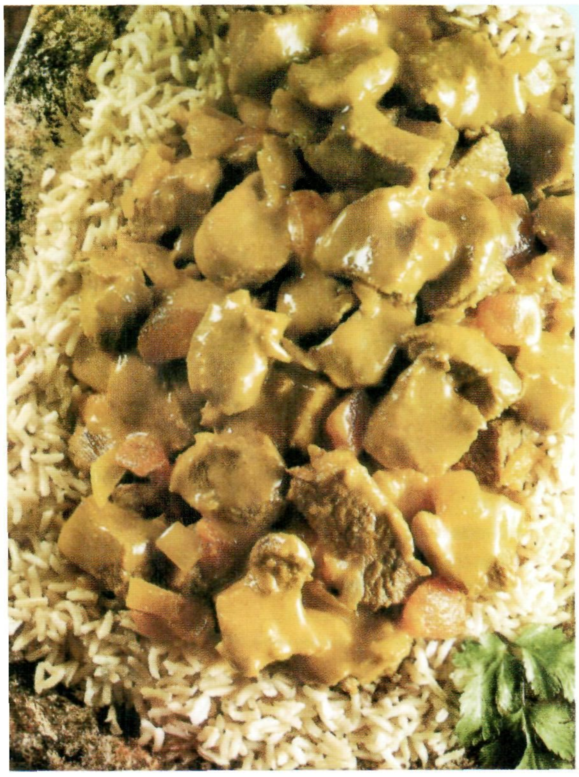
1 Разогрейте на сковороде немного сливочного масла, обжарьте ломтики свинины: по 5 мин. с обеих сторон или по вкусу. При необходимости жарьте мясо порциями. Выложите из сковороды шумовкой и держите в тепле.

2 Добавьте на сковороду 25 г сливочного масла. Обжарьте зеленый лук с дольками яблок до золотистого цвета (5 мин.). Выложите. Влейте на сковороду яблочный сок и уксус. Уварите при сильном кипении наполовину. Подмешайте горчицу, мед, сливки. Проварите соус 1 мин. на слабом огне.

3 Положите в соус мясо, зеленый лук и дольки яблок. Разогрейте (2 мин.). Подавайте в горячем виде, украсив рубленым зеленым луком.

совет мастера Жарение на сковороде позволяет добиться желаемой степени готовности мяса. Важно не пережарить свинину, иначе она станет сухой. Яблочный сок поможет сохранить мясо сочным и мягким.

Нежная баранина карри



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: $1^1/_2$ ч
Кол-во калорий – 400 в порции
Жир – 15 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 ст. л. растительного масла
2 мелкорубленые луковицы
кусочек коричной палочки (2,5 см)
2 ст. л. молотого кориандра
2 ст. л. молотого кумина
1 ч. л. молотой куркумы
$^1/_2$ ч. л. хлопьев чили
$^1/_2$ ч. л. тертого мускатного ореха
2 ст. л. лимонного сока
3 ст. л. воды
1 ст. л. паприки
275 г несладкого йогурта
700 г постной баранины (нарезать кубиками)
2 крупных помидора (очистить кожицу и нарезать мякоть)
отварной рис для подачи

1 Нагрейте масло в большом сотейнике. Обжарьте лук с корицей на слабом огне (10–15 мин.).

2 Введите кориандр, кумин, куркуму, чили и мускатный орех. Жарьте, пока смесь пряностей не станет сухой. Влейте лимонный сок и воду. Тушите 5 мин., постоянно размешивая. Добавьте паприку и порциями введите йогурт. Положите в карри мясо, помидоры, приправьте по вкусу и тщательно перемешайте. Доведите до кипения, накройте крышкой и готовьте на слабом огне 1 ч, пока баранина не станет мягкой. Подавайте на «подушке» из риса.

совет мастера Если нужных пряностей не нашлось, возьмите 3 ст. л. готового порошка карри средней остроты.

Печень с цветной капустой

Основное блюдо и гарнир в одной тарелке!

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 1 ч
Кол-во калорий – 345 в порции
Жир – 17 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

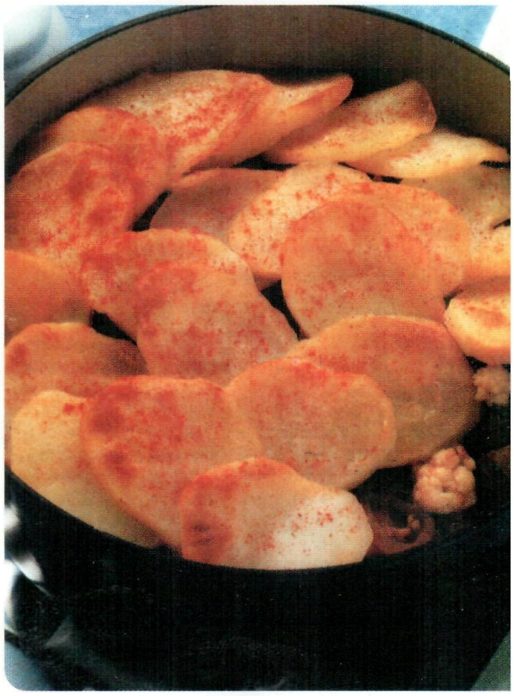
4 мелких клубня картофеля (нарезать пластинками)
1 ст. л. растительного масла
2 нарезанные кольцами луковицы
1 небольшая головка цветной капусты (разобрать на соцветия)
4 крупных помидора (очистить кожицу и нарезать)
1 ст. л. томатной пасты
500 г бараньей печени (нарезать кусочками)
125 мл говяжьего бульона
½ ч. л. смеси сушеных трав
сладкая паприка для украшения

1 Разогрейте духовку до 190°С. Отварите картофель в подсоленном кипятке. Слейте воду и отложите картофель.

2 Нагрейте масло на большой сковороде и обжарьте лук до светло-золотистого цвета. Положите капусту, помидоры, томатную пасту. Тушите 3–4 мин. Введите нарезанную печень, бульон, травы, приправьте и доведите до кипения.

3 Переложите смесь в жаропрочное глубокое блюдо. Разложите пластинки картофеля. Запекайте 45–50 мин.: печень станет мягкой, а картофель слегка подрумянится. Посыпьте паприкой и подавайте.

совет мастера Баранью печень можно заменить свиной. Вымачивайте последнюю в молоке не менее 1 ч перед кулинарной обработкой.



Утятина в апельсиновом соусе

Нежная утиная грудка под хрустящей кожицей в темной фруктовой приправе

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 15 мин.
Кол-во калорий – 420 в порции
Жир – 37 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 утиные грудки без костей
1 ч. л. молотого кориандра или порошка карри
½ ч. л. черного перца
щепотка тертого мускатного ореха

ДЛЯ АПЕЛЬСИНОВОГО СОУСА:

тонко срезанная цедра небольшого апельсина (нарезать соломкой)
240 мл куриного или овощного бульона
сок 1 апельсина
2 ч. л. уксуса
2 ч. л. соевого соуса
капля острого соуса чили
1 ч. л. сахара
1 ст. л. с горкой абрикосового джема

1 Опустите соломку цедры в кипяток, варите 5 мин. Слейте жидкость и отложите цедру. Острым ножом надрежьте кожицу на утиной грудке вдоль и поперек, чтобы получились ромбики со стороной 1,5 см. Смешайте пряности и натрите ими кожицу.

2 Разложите утиные грудки кожицей вниз на сковороде и жарьте на слабом огне, пока на верхней, мясистой части грудки не проступят капельки крови (10 мин.). Если вам нравится утятина с кровью, то переверните грудки на этом этапе и поджарьте с другой стороны. Чтобы мясо получилось более прожаренным, жарьте на стороне кожицы еще 2 мин.

3 Переверните грудки, увеличьте огонь до среднего и жарьте около 2 мин., пока мясо не подрумянится. Переложите на подогретое блюдо и отставьте. Слейте со сковороды лишний жир.

4 Добавьте на сковороду ингредиенты для соуса, включая цедру. Перемешайте до однородности, дайте закипеть и варите, помешивая, пока соус не уварится наполовину. Перед подачей нарежьте грудки тонкими ломтиками и полейте горячей приправой.



Запеченная картошка с сыром



НА 4 ПЕРСОНЫ
Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 1 ч 10 мин.
Кол-во калорий – 490 в порции
Жир – 43 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
сливочное масло для смазывания
8–10 мелких клубней картофеля одинакового размера
300 мл жирных сливок
2 ч. л. мелкорубленого зеленого лука
сладкая паприка
75 г твердого сыра (измельчить на терке)
1 ст. л. свежей рубленой петрушки

1 Разогрейте духовку до 190°С. Смажьте маслом жаропрочную форму диаметром примерно 18 см и бортиками высотой 7,5 см. Сварите очищенный картофель в подсоленном кипятке. Слейте воду. Переложите картофель в форму вплотную друг к другу.

2 Смешайте сливки с зеленым луком, черным перцем и паприкой по вкусу. Полейте заправкой картофель. Посыпьте равномерно сыром так, чтобы он полностью покрывал клубни.

3 Запекайте 1 ч – до готовности картофеля. Посыпьте петрушкой.

Спагетти болоньезе с фрикадельками

Фрикадельки в классическом итальянском соусе подают с пастой

НА 4 ПЕРСОНЫ
Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 45 мин.
Кол-во калорий – 882 в порции
Жир – 38 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
450 г молотой говядины
1 крупная мелкорубленая луковица
2 истолченных зубка чеснока
2 ч. л. смеси сушеных трав
4 ст. л. растительного масла
2 ст. л. томатной пасты
300 мл говяжьего бульона
400 г консервированных помидоров
500 г спагетти
свежая рубленая петрушка для украшения
тертый твердый сыр с выраженным ароматом для подачи



1 Тщательно вымесите говядину с луком, чесноком и травами. Приправьте по вкусу и разделите на две части. Из одной части фарша скатайте 12 маленьких шариков.

2 Нагрейте 2 ст. л. масла и обжарьте, постоянно размешивая, оставшийся фарш (10–12 мин.). Процедите его, чтобы слить жир. Переложите жареный фарш в сотейник. Подмешайте томатную пасту и тушите на среднем огне 2 мин. Влейте бульон, положите помидоры. Доведите до кипения, уменьшите огонь и тушите 15 мин.

3 Обжарьте фрикадельки в оставшемся масле до золотистого цвета и переложите в томатный соус. Тушите 15 мин. Отварите спагетти в подсоленном кипятке согласно инструкции производителя. Откиньте на дуршлаг, переложите на подогретое блюдо. Разложите сверху фрикадельки, полейте соусом и осторожно перемешайте. Украсьте петрушкой и подавайте с сыром.

совет мастера
Шарики фарша катайте между влажными ладонями. Старайтесь, чтобы фрикадельки были одинаковыми по размеру.

Буженина с финиками

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 2$^1/_2$ ч
Кол-во калорий ~ 510 в порции
Жир – 37 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

1 кг свиной лопатки без костей, свернутой в рулет (надсечь шкурку ножом в виде тонких полос)
растительное масло
200 мл куриного или овощного бульона

ДЛЯ НАЧИНКИ:

100 г сушеных фиников (нарезать)
40 г крошек свежего белого хлеба
$^1/_2$ небольшой мелкорубленой луковицы
тертая цедра и сок $^1/_2$ лимона
щепотка молотой смеси пряностей
1 ст. л. взбитого яйца

1 Разогрейте духовку до 170°С. Перемешайте, приправив, ингредиенты для начинки. Разверните свиной рулет и приправьте со всех сторон. Намажьте начинкой по центру и сверните в рулет, перевязав в нескольких местах толстой ниткой.

2 Посыпьте кожицу солью и натрите маслом. Переложите кожицей вверх на решетку, установленную в форме для жарения. Готовьте в духовке 2 ч, после чего накройте оголившиеся участки начинки фольгой. Увеличьте температуру духовки до 200°С и жарьте еще 15–20 мин.

3 Проверьте готовность мяса: проколите спицей самый центр рулета. Если вытекающий сок прозрачный – свинина готова, если розовый – уменьшите температуру до 170°С и запекайте еще 10–15 мин., после чего снова проверьте готовность.

4 Переложите буженину на подогретое сервировочное блюдо, удалите нитки и держите в тепле. Слейте излишки жира из формы, влейте бульон и доведите до кипения на плите, постоянно помешивая. Приправьте, перелейте в подогретый соусник и подавайте к мясу.

совет мастера

Из оставшейся начинки скатайте шарики. Положите их вокруг мяса за час до готовности и выложите из формы перед тем, как увеличите температуру.

Жареный сельдерей с миндалем

Сельдерей, зеленый лук и миндаль в пикантном апельсиновом соусе



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 10 мин.
Кол-во калорий – 75 в порции
Жир – 6 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

1–2 ст. л. растительного масла
1 черешковый сельдерей (нарезать черешки по косой на кусочки по 1 см)
3 стебля зеленого лука (тонко нарезать)
2 ст. л. хлопьев миндаля
2 ст. л. апельсинового сока
1 ч. л. соевого соуса
1 ч. л. томатной пасты
$^1/_2$ ч. л. мелкокристаллического сахара
$^1/_4$ ч. л. молотого имбиря (при наличии)

1 Нагрейте масло на сковороде. Положите сельдерей и зеленый лук, посолите и поперчите. Жарьте, размешивая, на среднем огне 5–7 мин., пока сельдерей не потеряет свой резкий вкус, но останется хрустящим. Добавьте миндаль и жарьте, размешивая, 1 мин.

2 В пиале смешайте оставшиеся ингредиенты, залейте смесью овощи на сковороде. Жарьте, помешивая, 2 мин. Подавайте сразу же.

как подавать

Это прекрасный низкокалорийный гарнир к любому мясу и рыбе. Жареный сельдерей можно подать и к пряному кишу.

Пирог с капустой и яйцом

Вы можете испечь несколько штук, чтобы баловать семью изделиями пару дней



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 1¼ ч + охлаждение
Время приготовления: 50 мин. + Варка яиц
Кол-во калорий – 720 в порции
Жир – 52 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

225 г муки + для посыпки
175 г охлажденного сливочного масла кубиками
100 мл холодной воды
1 ч. л. лимонного сока
500 г зеленой капусты (нашинковать)
50 г сливочного масла
1 рубленая луковица
3 сваренных вкрутую яйца (порубить)
1 ч. л. свежего рубленого укропа
1 ч. л. свежей рубленой петрушки
2 щедрые щепотки сахара
Взбитое яйцо для смазывания

1 Для теста. Просейте муку с солью. Разотрите с маслом в крошки. Введите воду, лимонный сок и замесите мягкое тесто. Раскатайте его на посыпанной мукой поверхности в прямоугольник 12 x 25 см. Заложите нижнюю треть теста вверх, а верхнюю – вниз. Поверните тесто на 45°. Прижмите края теста скалкой, оберните пищевой пленкой и поставьте в холодильник на 15 мин.

2 Повторите процедуру раскатывания, подгиба и поворотов теста еще 4 раза. Поместите в холодильник на 30 мин. Разогрейте духовку до 220°C. Выстелите противень фольгой. Положите капусту в дуршлаг и полейте кипятком. Дайте постоять 2 мин., затем отожмите лишнюю влагу.

3 Растопите половину сливочного масла в сотейнике и потушите лук на среднем огне (3 мин.). Введите капусту, готовьте 5–6 мин., чтобы она осталась хрустящей. Снимите с огня, добавьте яйца, зелень, сахар, приправьте.

4 Раскатайте примерно 175 г теста в прямоугольник 30 x 15 см. Переложите на противень. Выложите на тесто капусту, оставив бортик шириной 2,5 см. Смажьте его яйцом. Раскатайте оставшееся тесто в прямоугольник 33 x 20 см. Накройте им начинку и соедините края пластов. Сделайте в изделии три дырочки и украсьте фигурками из обрезков теста. Смажьте оставшимся яйцом.

5 Выпекайте 25 мин., чтобы пирог поднялся и стал золотистым. Уменьшите температуру духовки до 190°C и пеките еще 15 мин. Выньте из духовки. Растопите оставшееся масло и полейте пирог, погрузив воронку в дырочки на тесте. Подавайте сразу же.

Печеные рыбные «пальчики»

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 15 мин.
Кол-во калорий – 185 в порции
Жир – 10 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

50 г золотистых панировочных сухарей
25 г тертого твердого сыра
1 ч. л. смеси сушеных трав
1 крупное яйцо
500 г филе трески (снять кожу и нарезать мякоть полосками 7,5 x 2,5 см)
50 г растопленного сливочного масла
кресс-салат и дольки лимона для украшения

1 Разогрейте духовку до 240°C. Выстелите фольгой противень. Смешайте на тарелке сухари с сыром, травами, солью и перцем по вкусу. Отдельно разбейте в тарелку яйцо и слегка взбейте.

2 Обмакните полоски рыбы в яйцо и обваляйте в панировке. Разложите на противне, полейте растопленным маслом.

3 Запекайте 10–15 мин.: рыба станет золотистой и хорошо прожарится. Переложите на подогретое блюдо, украсьте крессом и подавайте в горячем виде с дольками лимона.



Клубничный торт-мороженое

Клубничка со сливками между бисквитными коржами

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 1 ч 25 мин. + замораживание
Время приготовления: нет
Кол-во калорий – 730 в порции
Жир – 58 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

100 г растопленного сливочного масла + для смазывания
225 г сухого печенья (раскрошить)
75 г сахара
8 листиков желатина
4 ст. л. воды
225 г клубники + нарезанные ягоды для украшения
2 желтка + 2 белка
450 мл жирных сливок (взбить)

1 Слегка смажьте маслом продолговатую форму объемом 900 мл, выстелите ее пекарской бумагой, промаслите последнюю. Смешайте крошки печенья с маслом и 25 г сахара. Выложите половину массы в форму, прижмите лопаткой. Замораживайте 30 мин.

2 Замочите желатин в холодной воде на 10 мин., затем – тщательно отожмите. Разогрейте 4 ст. л. воды и растворите в ней желатин. Протрите клубнику через сито в пюре.

3 Взбейте желтки с оставшимся сахаром добела. Взбивая клубничное пюре, введите в него желтки. Подмешайте желатин и две трети взбитых сливок. В отдельной емкости взбейте белки в стойкую пену и введите в общую массу. Перелейте ее в форму и замораживайте еще 30 мин.

4 Достаньте из морозилки и распределите сверху оставшиеся крошки ровным слоем. Аккуратно прижмите, накройте и снова поставьте в морозильную камеру на 4 ч.

5 Перед подачей переверните торт на сервировочное блюдо, снимите бумагу и украсьте оставшимися взбитыми сливками и пластинками клубники.

совет мастера Торт-мороженое можно приготовить загодя и хранить в морозилке до 4 месяцев. Кстати, десерт прекрасно застынет и в холодильнике, только для этого понадобится больше времени.

Тарталетки с яблоком и кишмишем

ВЫХОД: 15 ШТУК

Время подготовки: 50 мин.
Время приготовления 20 мин.
Кол-во калорий – 130 в изделии
Жир – 6 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

200 г муки + для посыпки
2 ст. л. сахарной пудры
1 яйцо (отделить белок от желтка)
100 г размягченного сливочного масла
1 яблоко (около 75 г)
75 г кишмиша
1 ч. л. молотой корицы
2 ст. л. сахара (по возможности коричневого)

1 Просейте муку со щепоткой соли на рабочую поверхность. Просейте сверху сахарную пудру. Сделайте в центре углубление, положите в него желток, по бокам – кусочки масла. Кончиками пальцев собирайте муку к центру и замесите эластичное тесто. Сформуйте шар. Накройте полотенцем и оставьте.

2 Разогрейте духовку до 200°С. Очистите яблоко от кожуры, вырежьте семенную коробочку, мелко нарежьте плод. Смешайте с кишмишем, корицей и сахаром.

3 Раскатайте тесто на посыпанной мукой поверхности. Вырежьте из него одинаковое количество кругов диаметром 6,5 и 5 см. Вырежьте в меньших кругах в центрах дырочки.

4 Выложите 15 посыпанных мукой формочек для тарталеток крупными кружками теста. Наполните яблочной начинкой, смочите края теста водой и накройте меньшими кружками. Прижмите, слегка приподнимая соединенные края.

5 Смажьте изделия белком и выпекайте до золотисто-коричневого цвета (15–20 мин.). Выложите тарталетки из формочек и подавайте горячими или холодными, остудив их на решетке.

Сметанный флан с абрикосовым соусом



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 40 мин. + охлаждение
Время приготовления: 35 мин. + остывание
Кол-во калорий – 505 в порции
Жир – 21 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

3 яйца (отделить желтки от белков)
150 г сахара
150 мл сметаны
225 кишмиша (крупно нарезать)
измельченная на мелкой терке цедра и сок 1 лимона
1/2 ч. л. молотой корицы
1/4 ч. л. соцветий гвоздики
3–4 абрикоса (очистить кожицу, разрезать пополам, удалить косточки)
1 ст. л. апельсинового сока

ДЛЯ ТЕСТА:

160 г муки + для посыпки
щепотка соли
80 г охлажденного масла (кубиками)
2 ст. л. холодной воды (при необходимости больше)

1 Для теста. Просейте муку с солью. Разотрите с маслом в мелкие крошки. Полейте водой и соберите крошки ножом.

2 Работая одной рукой, собирайте крошки и прижимайте – формуйте шар (при необходимости подлейте воды). Оберните пищевой пленкой и охлаждайте 30 мин. Разогрейте духовку до 220°С.

3 Раскатайте тесто на посыпанной мукой поверхности, выложите им форму для пирога диаметром 23 см. Охладите, пока готовите начинку. Взбейте желтки с сахаром. Взбивая, введите сметану, кишмиш, лимонную цедру, пряности и щепотку соли. Отдельно взбейте белки в стойкую пену. Добавьте в сметанный крем, перелейте массу в форму с тестом.

4 Выпекайте 15 мин. Уменьшите температуру до 180°С, выпекайте флан еще 20 мин. Оставьте в форме на 10 мин., затем выложите из формы и дайте полностью остыть.

5 Отложите 2 половинки абрикоса для украшения, остальные – мелко нарежьте, затем измельчите в пюре с соками цитрусов. Перелейте в кувшинчик. Тонко нарежьте отложенные половинки и украсьте пирог. Подавайте с соусом.

Чайный компот с сухофруктами и орехами

НА 6 ПОРЦИЙ

Время подготовки: 15 мин. + замачивание
Время приготовления: 30 мин. + охлаждение
Кол-во калорий – 275 в порции
Жир – 9 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 ст. л. сухого чая
1,5 л кипятка
500 г смеси любых сухофруктов (включая 12 штук чернослива)
75 г половинок грецких орехов
2 ст. л. сахара (при наличии светло-коричневого)
1 ст. л. лимонного сока
1 ст. л. розовой или апельсиновой воды (при наличии)

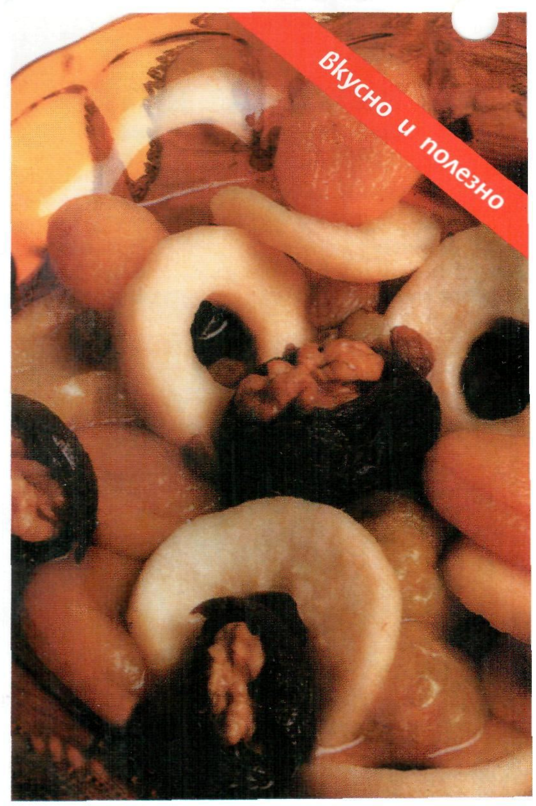
1 Залейте чай кипятком и оставьте на 5 мин. Положите сухофрукты в большую чашу, залейте процеженной заваркой. Поставьте настаиваться на сутки в прохладное место.

2 Удалите косточки из чернослива. Начините половинками орехов. Переложите в сотейник. Добавьте остальные сухофрукты вместе с чаем, в котором они настаивались, сахар и лимонный сок. Доведите до кипения под крышкой, уменьшите огонь и варите 20 мин. Остудите.

3 Введите розовую или апельсиновую воду. Переложите компот в сервировочную чашу, накройте и охлаждайте до подачи 2 ч.

как подавать

Этот ароматный напиток вы превратите в... завтрак, если подадите его с нежирными сливками.





Испанские чуррос с горячим шоколадом

Любимые заварные трубочки чуррос испанцы согласно традиции подают с горячим шоколадом



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 25 мин.
Кол-во калорий – 825 в порции
Жир – 62 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

125 г муки
80 г сливочного масла
225 мл воды
1 ст. л. сахара
3 яйца (взбить)
растительное масло для фритюра
сахарная пудра для посыпки

ДЛЯ ГОРЯЧЕГО ШОКОЛАДА:

240 мл жирных сливок
1 ч. л. какао-порошка
1 ч. л. сахарной пудры
щепотка молотой корицы + для посыпки
225 г шоколада (разломать на кусочки)
1,2 л молока
2 ст. л. молотого миндаля
2 ч. л. ванильной эссенции

1 Просейте муку со щепоткой соли в миску. Положите в кастрюльку масло, влейте воду, всыпьте сахар. Растопив масло, доведите смесь до кипения. Энергично размешивая, быстро введите муку. Снимите с огня. Тщательно разотрите заварное тесто до однородности. Немного остудите.

2 Взбивая, порциями введите яйца: тесто должно стать блестящим и достаточно густым, чтобы держать форму. Наполните им кондитерский мешочек и отложите. Взбейте сливки с какао, сахарной пудрой и корицей, охладите.

3 Растопите шоколад на водяной бане. Отдельно доведите до кипения молоко с миндалем и ванильной эссенцией. Взбивая, введите порциями в растопленный шоколад. Отставьте остывать.

4 Разогрейте масло для фритюра: кубик белого хлеба должен обжариться в нем за 50 сек. Поджарьте чуррос: выдавливайте в масло изделия длиной 12,5 см (обрезайте ленточку теста ножницами). Жарьте каждую партию по 2–3 мин. Промокните золотистые чуррос на бумажных полотенцах, посыпьте пудрой и держите в тепле.

5 Доведите до кипения шоколадное молоко, разлейте по 6 высоким жаростойким бокалам или чашкам. Сверху выложите ложкой или из кондитерского мешочка сливки, посыпьте корицей и подавайте с теплыми изделиями.

Двойные печенья с джемом



ВЫХОД: ПРИМЕРНО 30 ШТУК

Время подготовки: 20 мин. + охлаждение
Время приготовления: 15 мин.
Кол-во калорий – 130 в изделии
Жир – 6 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

200 г размягченного маргарина
300 г сахара
2 крупных яйца (взбить)
½ ч. л. ванильной эссенции
300 г муки
растительное масло для смазывания
2–3 ст. л. малинового джема или варенья для украшения

1 Разотрите маргарин с сахаром. Введите во взбитые яйца ванильную эссенцию. Добавляйте в маргарин поочередно порции взбитых яиц и муки до получения тугого теста. Скатайте в 2 колбаски диаметром примерно 5 см. Оберните фольгой и охлаждайте не менее 30 мин.

2 Разогрейте духовку до 190°С. Смажьте маслом 2 противня. Нарежьте колбаски теста пластинками толщиной 2 мм, разомните пальцами в виде кругов.

3 В половине кружков сделайте в центре дырочки. Разложите на расстоянии друг от друга на противнях и выпекайте 10–15 мин.

4 Дайте слегка остыть (2–3 мин.), после чего переложите на решетку и оставьте до полного остывания. Сложите попарно, промазывая коржики джемом или вареньем.

совет мастера

Колбаски из подготовленного теста в фольге можно хранить в морозилке до полугода. Переложите перед использованием тесто на полку в холодильник на 6–8 ч, чтобы его можно было нарезать.

Мини-караваи

Наполните кухню ароматом свежевыпеченного хлеба

ВЫХОД: 8 ШТУК

Время подготовки: 20 мин. + подъем теста
Время приготовления: 20 мин.
Кол-во калорий – 239 в изделии
Жир – 2 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

125 мл теплого молока
200 мл теплой воды (при необходимости больше)
15 г свежих дрожжей
1 ч. л. сахара
500 г муки + для посыпки
1 ч. л. соли
растительное масло для смазывания
1 взбитое яйцо (для глазури)

1 Смешайте молоко с водой и раскрошите в смесь дрожжи. Всыпьте сахар и оставьте до появления пены (15–20 мин.). Просейте муку с солью в чашу, сделайте в центре углубление. Влейте опару и замесите тесто при помощи ножа с округлым лезвием. При необходимости влейте больше воды и замесите тесто руками.

2 Вымешивайте на посыпанной мукой поверхности 5–10 мин.: тесто станет эластичным, но не липким. Переложите в миску и сделайте на нем надрезы в виде креста. Накройте влажным полотенцем и поставьте в теплое место примерно на 1 ч, пока тесто не увеличится в объеме вдвое. Разогрейте духовку до 200°С. Смажьте маслом противень и посыпьте мукой.

3 Выложите тесто на рабочую поверхность и еще раз вымесите (2–3 мин.). Разделите на 8 частей. Каждую разрежьте на 2 неравные части. Скатайте из всех частей шарики и положите меньшие на большие. Сделайте в центре углубление.

4 Переложите на противень, накройте влажным полотенцем. Поставьте в теплое место на 10–20 мин. (караваи должны увеличиться на треть).

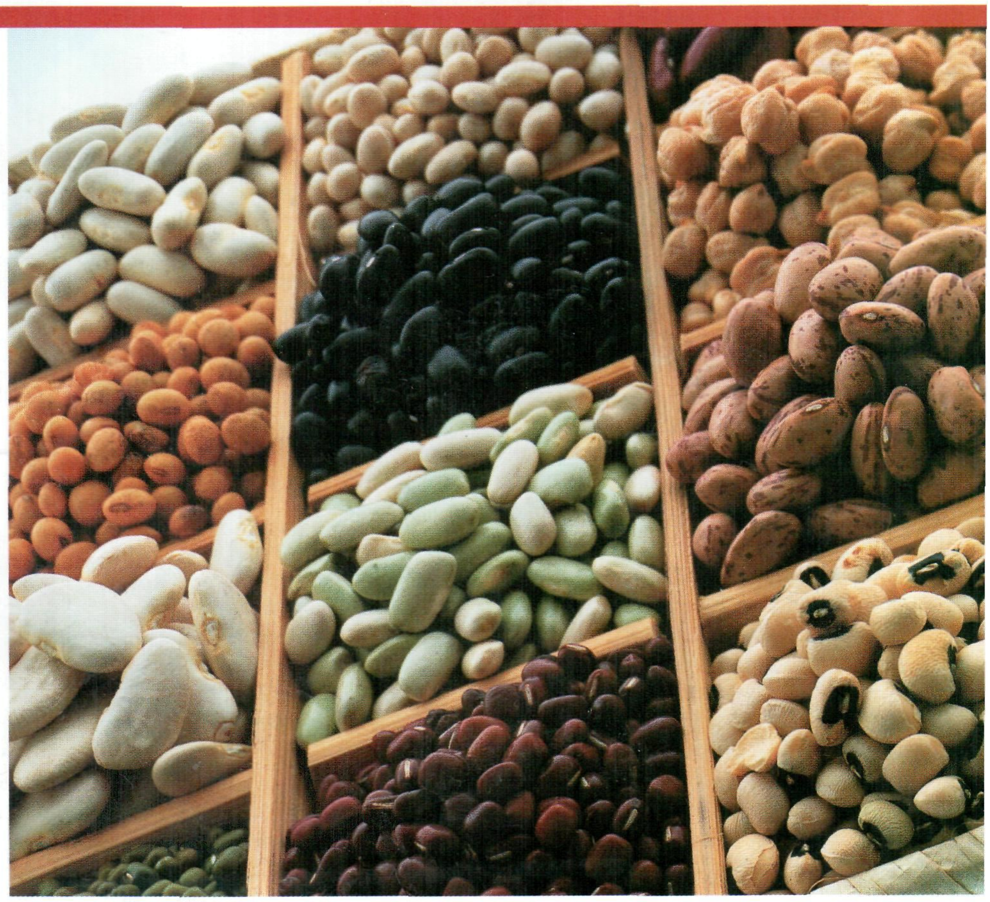
5 Смажьте яйцом. Выпекайте 20 мин.: изделия поднимутся и станут золотистыми. Постучите по дну каравая: если слышен пустой звук, хлеб готов. Переложите остывать на решетку.





Бобовые

Пополните свои кулинарные знания новыми сведениями о многочисленных сортах фасоли, гороха и чечевице – уникальных дарах природы

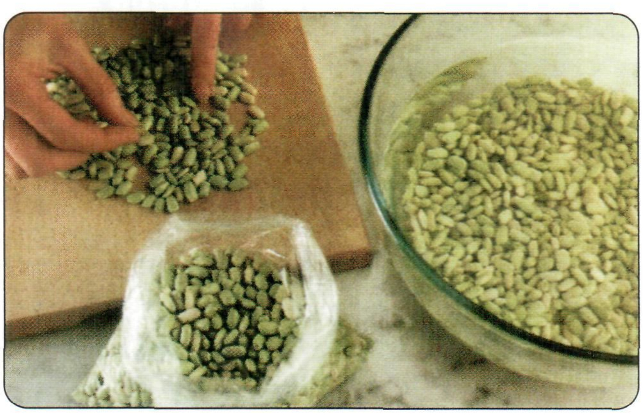


По питательной ценности бобовые не уступают мясу, при этом они значительно дешевле мясопродуктов. Бобы, фасоль или горох то в фаворе у хозяек, то переменчивая кулинарная мода забывает о них, особенно на пике экономического развития, когда потребность в недорогих продуктах питания становится не столь актуальной. Жаль, ведь эти плоды легко станут гарниром для любого блюда, ибо сохраняют свой цвет после тепловой обработки. Кроме того, бобовые способны впитывать ароматы других ингредиентов кушаний.

Простой выбор

Приготовление бобовых – дело немудреное, однако хлопотное: их кулинарная обработка требует значительного времени, поэтому советуем вам воспользоваться при случае скороваркой. Для собственного удобства вы можете взять консервированные бобы, хотя они, увы, дороже сухих. Перед применением консервированные бобовые нужно тщательно промыть под водой.

Как подготовить бобовые



Перед замачиванием и последующей варкой фасоль, горох и чечевицу необходимо перебрать, чтобы удалить остатки стручков, деформированные и подпорченные бобы и мелкие камешки. После этого бобовые тщательно промывают в холодной воде.

ЗАМАЧИВАНИЕ

Все бобовые (кроме чечевицы) замачивают в большом количестве воды, которая должна восполнить в бобах влагу, потерянную при сушке. Замачивают бобовые не меньше чем на 4–5 часов или на ночь в холодной несоленой жидкости, которой должно быть в два раза больше, чем бобовых (см. «совет мастера»: 134). Далее бобы откидывают на дуршлаг, тщательно промывают в свежей холодной воде, дают стечь жидкости.

Такие разные

Бобовые известны во всех мировых кухнях, только в каждой – свой фаворит. Так, французское кассуле готовят из белой фасоли, индийское пюре дал – из чечевицы, а мексиканцы жарят красную фасоль.

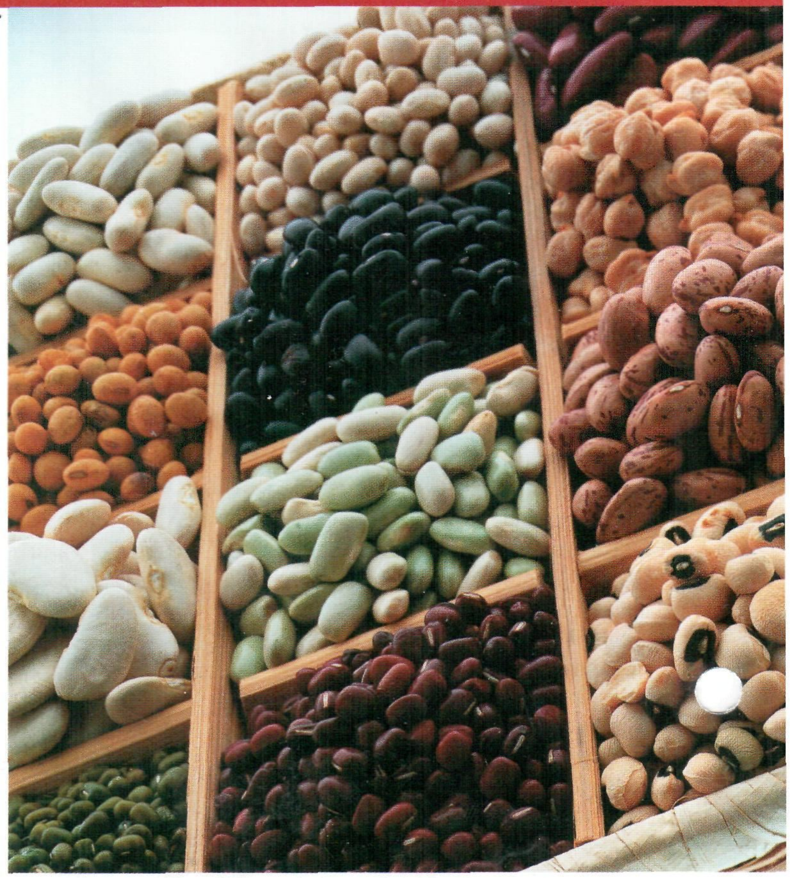
Белая фасоль хорошо впитывает другие ароматы. Годится для салатов, например для классической итальянской закуски с тунцом и зеленым луком, и мясных рагу.

Красная фасоль покрыта блестящей кожицей, обладает насыщенным мучнистым вкусом, хорошо подходит для супов, салатов и рагу. В Мексике красная фасоль – один из главных ингредиентов кушаний национальной кухни, где из нее готовят, например, чили кон карне – фасоль с говядиной, помидорами и пряностями.

Нут обладает чуть хрустящей текстурой и ореховым привкусом. Незаменимый продукт в ближневосточной кухне, из него готовят хуммус. Нут добавляют в пловы, он неплохо сочетается со шпинатом, беконом и колбасными изделиями.

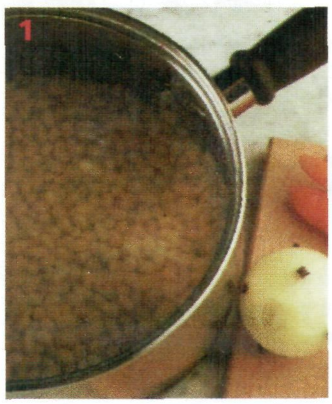
Чечевица бывает серого и зеленого цветов, великолепно подходит для супов, салатов и рагу. Варится быстро и не требует предварительного замачивания. Дробленая красная чечевица готовится еще быстрее. Легко разминается, поэтому из нее часто делают пюре и супы.

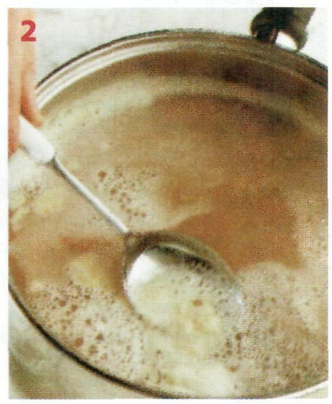
Горох – отличный «партнер» для свинины, из него варят сытные зимние супы, в частности, голландский гороховый суп.



Как варить бобовые

Залейте подготовленные бобы в кастрюле большим количеством холодной воды (она должна покрывать бобовые минимум на 5 см) (фото 1). Добавьте луковицу (при желании предварительно нашпигуйте лук гвоздикой), морковь и травы для аромата, а вот солить жидкость нужно только в конце варки, иначе кожица лопнет и бобы станут жесткими внутри. Доведите до кипения, после чего белую, красную фасоль и нут варите при бурном кипении 10 минут (в этих бобах содержатся токсины, которые погибают при кипячении). В процессе варки большой металлической ложкой-шумовкой снимайте по мере образования пену (фото 2).


1


2

Время приготовления

Время кулинарной обработки зависит от типа бобовых, их возраста и качества, поэтому приведенные ниже цифры приблизительные.

	Быстрое замачивание	Стандартная варка	Скороварка
Нут	2 ч	2–3 ч	20 мин.
Сухой горох	1 ч	45–60 мин.	10 мин.
Чечевица	не обязательно	30–45 мин.	8 мин.
Красная фасоль	1 ч	1–2 ч	15 мин.
Белая фасоль	1 ч	1–1½ ч	15 мин.

совет мастера

Быстрое замачивание
Залейте сухие бобы холодной несоленой водой, доведите до кипения и варите 5 минут. Оставьте на 1 ч (нут – на 2 ч), слейте жидкость и промойте.

Миндально-нутовый рулет



НА 4–6 ПЕРСОН

Время подготовки: 25 мин. + замачивание
Время приготовления: 3–4 ч

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **175 г нута (замочить на ночь и слить воду)**
- **2 лавровых листа**
- **2 ч. л. свежего рубленого или 1 ч. л. сушеного тимьяна**
- **2 ст. л. свежей рубленой или 1 ч. л. сушеной петрушки**
- **1 крупный пастернак или 2 моркови (нарезать пластинками)**
- **15 г сливочного масла**
- **1 ст. л. растительного масла + для смазывания**
- **1 крупная мелкорубленая луковица**
- **2 мелкорубленых зубка чеснока**
- **1 яйцо (взбить)**
- **50 г молотого миндаля**
- **50 г рубленого миндаля**
- **4 ст. л. овощного бульона**

1 Залейте нут водой в кастрюле, положите лавровые листья и по половине тимьяна и петрушки. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 2–3 ч, пока бобы не станут очень мягкими. Откиньте на дуршлаг.

2 Отдельно отварите пастернак или морковь в кипятке до мягкости. Слейте воду и разомните со сливочным маслом в пюре.

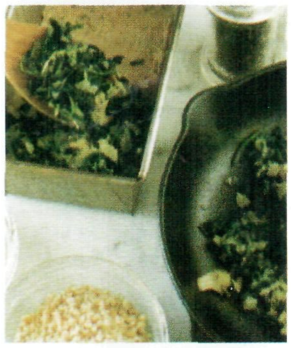
3 Нагрейте на сковороде растительное масло и обжарьте лук с чесноком до мягкости. Следите, чтобы овощи не стали золотистыми. Выложите прямоугольную форму пергаментной бумагой, промаслите ее.

4 Разомните нут. Введите пюре из пастернака или моркови, добавьте жареный лук с чесноком, оставшиеся травы. Подмешайте яйцо, молотый и рубленый миндаль, бульон. Приправьте по вкусу.

5 Переложите приготовленную массу в форму, разровняйте и запекайте 50–55 мин. Дайте постоять в форме 10 мин., после чего переверните на блюдо. Нарежьте толстыми ломтиками и подавайте.

...или попробуйте так

Рулет со шпинатом
Замените нут белой фасолью, варите ее 1–1½ ч. Тимьян, петрушка и сливочное масло не понадобятся. Перемешайте 100 г отварного шпината с жареным луком и чесноком, добавьте немного взбитого яйца и вымесите до однородности. Выложите фасолевую пасту, переслоив в середине шпинатной массой.



Теплый салат с чечевицей

НА 4–6 ПЕРСОН

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 1 ч



ИНГРЕДИЕНТЫ

- **3 ст. л. растительного масла**
- **1 рубленая луковица**
- **1 рубленый зубок чеснока**
- **2 ст. л. свежей рубленой или 1 ч. л. сушеной петрушки**
- **225 г зеленой или серой чечевицы**
- **2 крупных баклажана (нарезать кружками)**
- **1 ч. л. уксуса**
- **1 ч. л. соевого соуса**
- **листья салата при подаче**
- **225 г сыра фета (нарезать кубиками)**
- **1 стебель зеленого лука (порубить)**

1 Нагрейте 1 ст. л. масла и обжарьте лук с чесноком до мягкости. Введите петрушку, чечевицу. Залейте водой так, чтобы она покрывала бобы на 2,5 см. Доведите до кипения под крышкой, уменьшите огонь и варите 30–45 мин. – до мягкости. Откиньте на дуршлаг.

2 Раскалите гриль. Смажьте кружки баклажанов оставшимся маслом. Жарьте их на гриле 8–10 мин., перевернув один раз, до золотистого цвета. Приправьте. Смешайте уксус с соевым соусом.

3 Разложите по 4–6 сервировочным тарелкам листья салата, выложите чечевицу, кружочки баклажанов и кубики феты. Сбрызните уксусной заправкой, посыпьте зеленым луком и подавайте еще теплым.

Белая фасоль в томате



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 10 мин. + замачивание
Время приготовления: 30 мин. + варка фасоли

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 ст. л. растительного масла
- 1 рубленая луковица
- 2 рубленых зубка чеснока
- щепотка острой паприки
- 1 ст. л. свежих листьев тимьяна или 1 ч. л. сушеной зелени
- 2 ст. л. свежей рубленой или 1 ч. л. сушеной петрушки
- 400 г консервированных нарезанных помидоров
- 175 г сухой белой фасоли (замочить и отварить)
- 50 г твердого ароматного сыра

1 Нагрейте в сотейнике 1 ст. л. масла, обжарьте лук с чесноком до мягкости. Добавьте паприку, тимьян, петрушку, помидоры и фасоль. Приправьте по вкусу, доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 10–15 мин.

2 Ножом для овощей снимите с сыра тонкую стружку. Выложите фасоль на подогретое блюдо, посыпьте сырной стружкой и сразу же подавайте.

совет мастера В процессе варки бобовые увеличиваются в объеме вдвое, поэтому из 125 г сухих бобов получится 250 г отварных, что примерно равно содержимому консервной банки объемом 400 мл без жидкости.



Гороховое пюре с чили

Подавайте это пюре к жареной рыбе с картофелем фри или к обжаренной печени

НА 4–6 ПЕРСОН

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 1 ч

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 500 г сухого гороха
- 1 мелкорубленая луковица
- 1 нарезанная мелкими кубиками морковь
- 2–3 веточки свежего тимьяна или 1/2 ч. л. сушеного
- 3–4 веточки свежей петрушки
- 15 г сливочного масла
- 2 чили (удалить семена и мелко порубить)
- щепотка сахара

1 Залейте горох большим количеством воды. Доведите до кипения, снимая в процессе варки пену.

2 Когда пена перестанет образовываться, добавьте лук, морковь, тимьян и петрушку. Варите под крышкой 45 мин., чтобы горох стал мягким.

3 Растопите на маленькой сковороде сливочное масло. Обжарьте чили до мягкости. Отложите.

4 Удалите из гороха тимьян и петрушку. Процедите бульон.

5 Разомните горох с овощами в крупнозернистое пюре. Добавьте чили, приправьте солью, перцем и сахаром по вкусу. Подавайте в горячем виде.



Обед с дичью

Ознаменуйте начало сезона охоты трапезой из блюд, приготовленных по предлагаемым рецептам

НА 8 ПЕРСОН

СУПЫ И ЗАКУСКИ

Консоме с копченой лососиной
Классический прозрачный суп с симпатичными дополнениями

Пестрые крутоны
Элегантные сухарики в сыре

*

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Тетерева с яблоками
Нежная птица с фруктовым соусом

Картофельно-сельдерейные завитки
Оригинальные завитки из сельдерейно-картофельного пюре

Морковь в сахарной глазури
Карамелизированная глазурь подчеркнет естественную сладость моркови

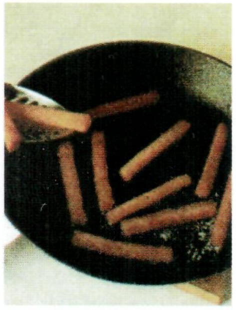
*

ДЕСЕРТЫ

Персики с сырным кремом
Половинки персиков наполнены кремом из мягкого сыра и миндаля



ПЛАНИРУЕМ ВРЕМЯ



1 С чего начинать
Холодный день так приятно «утеплить» сытным угощением из дичи. Наше меню привлечет Вас чудесным сочетанием разнообразных вкусов, ярких цветов и привлекательным оформлением. Распланируйте меню и приготовьте заранее как можно больше кушаний.

2 За день до застолья...
Сделайте консоме. Остудите и поставьте на полку холодильника. Замочите курагу. Растопите масло, очистите и охладите. Отварите и разомните картофель и сельдерей. Выложите овощное пюре из кондитерского мешочка на противень в виде полосок, неплотно накройте и охладите.

3 В день подачи...
Приготовьте соус из кураги. Очистите персики, разрежьте пополам и удалите косточки. Сделайте начинку. Охладите. Нарежьте хлеб палочками для крутонов и сделайте посыпку. Подготовьте дичь, яблоки, лук. Обжарьте. Отварите морковь. Запеките картофельно-сельдерейные завитки.

4 Непосредственно перед подачей...
Разогрейте и украсьте суп. Обжарьте крутоны и обваляйте в панировке. Подавайте к супу. Достаньте из духовки дичь. Держите в тепле, пока готовите подливку. Карамелизируйте морковь и подавайте к дичи с сельдерейными завитками. Полейте сладким соусом десертные тарелки, наполните персики и подавайте.

Консоме с копченой лососиной

Добавьте к этому легкому супчику крутоны

Время подготовки: 30 мин.
Время приготовления: 1 ¼ ч + остывание и настаивание
Кол-во калорий – 50 в порции
Жир – 1 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

3,5 кг рыбных костей, голов, хвостов
1 кружок лимона
1 нарезанный кольцами порей
1 клубень фенхеля (нарезать)
1 нарезанная кружками морковь
1 куриный или рыбный бульонный кубик
12 горошин перца (при возможности белого)
2 белка
скорлупа 2 яиц (растолочь)
100 г копченой лососины кусочками, рубленая свежая петрушка и крутоны для подачи

1 Положите кости, головы и хвосты в большую кастрюлю, добавьте лимон, порей, фенхель, морковь, бульонный кубик и перец горошком. Залейте водой, доведите до кипения и варите 20 мин. Процедите бульон, удалите кости, овощи и пряности. Перелейте в промытую кастрюлю и уварите бульон кипячением до 2 л. Остудите до комнатной температуры и попробуйте, достаточно ли приправлен бульон.

2 Добавьте в бульон белки и яичную скорлупу, разогревайте, постоянно размешивая. Как только на поверхности образуется шапка из пены, дайте бульону закипеть. Когда пена поднимется, снимите кастрюлю с огня и дайте пене осесть. Оставьте на 20 мин. и повторите процесс еще дважды. Процедите бульон через сложенный вдвое кусок муслина или марли.

3 Перед подачей разогрейте консоме. Положите в каждую тарелку несколько кусочков лососины. Разлейте суп, посыпьте петрушкой. Подавайте с крутонами.

Пестрые крутоны

Хрустящие золотистые сухарики с разнообразной посыпкой

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 5 мин.
Кол-во калорий – 515 в порции
Жир – 19 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

3 ст. л. свежей рубленой петрушки
3 ст. л. семян мака
3 ст. л. кунжута
50 г очищенного сливочного масла (см. «совет мастера»)
1½ буханки белого хлеба (корочки срезать, мякоть нарезать палочками)
100 г сливочного сыра
50 г натурального йогурта



1 Для посыпок. Разложите по трем тарелкам петрушку, мак и кунжут. Разогрейте масло на сковороде. Обжарьте хлебные палочки: 5 мин. до золотистого цвета со всех сторон. Промокните лишний жир на бумажных полотенцах.

2 Смешайте сыр с йогуртом и намажьте крутоны с одного конца до середины. Обваляйте равное количество крутонов в петрушке, маке и кунжуте.

совет мастера Для очищенного масла. Растопите нужное количество на слабом огне. Снимите пену и перелейте прозрачный желтый жир в кувшин или банку, процедив его через толстый слой марли или муслина (молочный осадок удалите). Такое масло можно хранить в холодильнике несколько недель.

Тетерева с яблоками

Жареные тушки дикой птицы на «подушке» из сладких яблок и лука в облаке тимьянного аромата

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 30–45 мин.
Кол-во калорий – 185 в порции
Жир – 18 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

8 небольших тетеревов (примерно по 350 г каждый)
16 ломтиков бекона с прожилками мяса (разрезать пополам)
40 г сливочного масла
4 луковицы (красные при возможности), нарезанные толстыми дольками
4 крупных сладких яблока (вырезать семенные коробочки, плоды нарезать дольками)
12 веточек свежего тимьяна или 1 ч. л. сушеной зелени
2 ч. л. муки
125 мл яблочного сока
600 мл куриного бульона
1–2 ч. л. сахара
кресс-салат для украшения

1 Разогрейте духовку до 200°C. Накройте тушки тетеревов ломтиками бекона со стороны грудки. Промаслите дно большой формы для жарения. Разложите лук, яблоки и тимьян.

2 Жарьте яблоки с луком в духовке 10–12 мин. Достаньте форму из духовки и положите на яблоки тушки птиц. Жарьте 15–20 мин., чтобы мясо осталось чуть розовым или 20–25 мин. для более тщательно прожаренной дичи. Яблоки и лук должны стать очень мягкими.

3 Выложите из формы птиц, яблоки и лук. Держите в тепле. Поставьте форму на плиту и разогрейте на слабом огне. Взбивая мясные соки, всыпьте муку. Пассеруйте, размешивая, 1 мин. Влейте сок, бульон, добавьте сахар, соль и перец по вкусу. Варите подливку 3–4 мин., чтобы немного уварить жидкость. Процедите в подогретый соусник.

4 Положите на каждую тарелку по одной тушке и немного яблочно-лукового гарнира. Украсьте крессом и подавайте с подливкой.

совет мастера

Вместо маленьких тетеревов можно взять большие тушки или заменить их фазанами. Крупных тетеревов жарят 30–40 мин., фазанов – около 1 ч, поэтому кладите их в форму с яблоками и луком сразу, не поджаривая последние предварительно.





Картофельно-сельдерейные завитки

А давайте разнообразим поднадоевший традиционный гарнир!

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 35 мин.
Кол-во калорий – 125 в порции
Жир – 7 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

600 г картофеля (около 4 клубней)
350 г корневого сельдерея (примерно $^3/_4$ клубня)
50 г сливочного масла + для смазывания
2 желтка

1 Очистите овощи и отварите по отдельности в подсоленной воде (15–20 мин.). Слейте жидкость. Разогрейте духовку до 200°C. Смажьте маслом 2 противня.

2 Разомните овощи по отдельности в однородное пюре. Взбивая картофельное пюре, введите в него сельдерейное пюре, сливочное масло и желтки. Приправьте.

3 Наполните картофельно-сельдерейной массой большой кондитерский мешок. Выдавите пюре в виде полосок длиной 5 см на противни и запекайте 15 мин. – до золотистого цвета. Подавайте горячими.

как подавать

Смешанное овощное пюре предложите к любому красному мясу или запеканке с птицей. Попробуйте, например, выложить пюре в виде шапки (из кондитерского мешочка или ложкой) на запеканку или рагу за 15 мин. до готовности и дайте запечься до золотистого цвета.



Морковь в сахарной глазури

Время подготовки: 5 мин.
Время приготовления: 20 мин.
Кол-во калорий – 80 в порции
Жир – 5 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
700 г мелкой морковки
50 г сливочного масла
1 ч. л. сахара

1 Очистите морковь (достаточно соскрести ножом тонкую кожуру). Стебли можно оставить, подрежьте кончик на 2,5 см.

2 Опустите морковь в подсоленный кипяток, доведите до кипения и варите 10–15 мин., пока овощи не станут почти мягкими. Откиньте на дуршлаг.

3 Переложите на большую сковороду с маслом и сахаром, приправьте по вкусу солью и перцем. Жарьте на слабом огне, пока сахар с маслом не растворятся. Увеличьте огонь и жарьте, энергично перемешивая морковь, пока масло с сахаром не превратятся в карамель. Переложите на подогретое блюдо и подавайте в горячем виде.

совет мастера Если у Вас нет мелкой моркови, нарежьте корнеплоды обычного размера палочками желаемой длины. Чтобы морковь приобрела тонкий цитрусовый аромат, добавьте на сковороду ½ ч. л. лимонного сока и 1 ч. л. свежей рубленой петрушки.



Персики с сырным кремом

Золотистые плоды с кремовой начинкой и терпковатым соусом

Время подготовки: 15 мин. + замачивание и охлаждение
Время приготовления: 30 мин.
Кол-во калорий – 325 в порции
Жир – 24 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
8 спелых, но плотных персиков
125 г кураги (замочить в воде на ночь)
сахар по вкусу
сок ½ лимона (по вкусу)

ДЛЯ НАЧИНКИ:
125 г сливочного сыра
35 г сахара
200 мл жирных сливок
1 ч. л. миндальной эссенции
тертая цедра 1 лимона
50 г сухого печенья (слегка растолочь)
50 г бланшированного миндаля (крупный порубить и слегка поджарить)

1 Залейте персики кипятком. Оставьте на 30 сек., переложите шумовкой в чашу с холодной водой. Слейте жидкость. Очистите плоды, разрежьте их пополам, удалите косточки. Накройте и поставьте на полку холодильника, пока готовите начинку и соус.

2 Для соуса. Слейте воду с кураги и долейте кипяченой воды до 600 мл. Доведите до кипения курагу в этой жидкости и варите 15–20 мин. Сделайте пюре из кураги и жидкости, в которой она варилась. Добавьте сахар и по вкусу лимонный сок. Если соус получился слишком густым, разведите водой. Остудите.

3 Для начинки. Разотрите сливочный сыр с сахаром. Отдельно взбейте сливки с миндальной эссенцией и лимонной цедрой до густоты сметаны. Введите в сыр с толченым печеньем и большей частью жареного миндаля.

4 Разлейте соус по 8 десертным тарелкам. Наполните кремом половинки персиков и положите на тарелки. Посыпьте оставшимся миндалем и подавайте.

совет мастера Сезон свежих абрикосов совсем недолог, да и хранятся они плохо. Сушка же позволяет сохранить полезные вещества и даже усилить вкус плодов. Курагу используют не только для приготовления десертов, ее добавляют в рагу, карри и разнообразные соусы. Хранят курагу в герметичном контейнере в сухом прохладном месте.